

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин

ВЕРЕШАГИН
Андрей
Аркадьевич
825702554344
ИНН

ИНТЕРБИРЮ

День: понедельник

Неделя: 1

Согласовано:
Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино обд

Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
180,02	Каша рисовая молочная 150/5	150/5	13,7	18	43,1	324,4
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,5	1,5	11,3	62
1	Бутерброд с сыром 30/10	40	5	3	14,5	107
Итого за Завтрак			20,3	22,5	68,9	493,4

2 завтрак						
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за 2 завтрак			0,22	0,14	14,63	150,4

Обед						
6	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1,28	2,7	6,15	53,7
1	Уха с крупой 200	200	8,14	17,51	13,32	161,44
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,82	9,95	230,4
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	3,66	33,3	196,16
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			34,76	44,01	110,56	892,7

Полдник						
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
643	Елины 75/5	80	4	6,1	25	173
Итого за Полдник			4,2	6,1	35,9	208,5

Итого за день			59,48	72,75	228,99	1745
----------------------	--	--	-------	-------	--------	------

Утверждаю

ИП Верещагин А.А. *Верещагин А.А.*



Рацион: Меню ДС Мишкино общ.
Сезон осень-зима

День: вторник
Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	150/5	4.6	7.2	22.7	175.7
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	207	0.2		9.3	38
1	Хлеб пш 40	40	3.2	0.4	19.52	96.8
Итого за Завтрак			8	7.6	51.52	310.5

2 завтрак						
319.01	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			20	76
Итого за 2 завтрак					20	76

Обед						
33	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 60	60	0.6	3	6.2	56
54.05	РАССОЛЬНИК Домашний со сметаной 200/5	205	2.1	6	15.4	130
1.75	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 150	150	24.28	18.14	48.8	329.08
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0.5	0.1	30.9	123
1.28	Хлеб ржаной 40	40	3.76	3.12	16.94	128
Итого за Обед			31.26	30.36	118.24	766.08

Полдник						
3.1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 150	150	3.3	3.1	22.3	189.5
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0.2		10.9	35.5
1.15	Хлеб пшеничный 30	30	2.47	0.35	16.8	80.26
Итого за Полдник			5.97	3.45	50	305.26

Итого за день			45.23	41.41	239.76	1457.84
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Утверждаю:  Верещагин А.А.  Меню

Согласовано:  Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино общ
Сезон осень-зима

День: среда
Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	КАША АРТЕК МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	150/5	6,1	7,07	31,2	251,5
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			8,7	15,67	56,7	433

2 завтрак						
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,6	1,5	11,3	62
Итого за 2 завтрак			1,6	1,5	11,3	62

Обед						
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,6	2,7	8,7	60
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2,08	4,44	9,28	76,8
101,08	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 150	150	18,96	19	16,2	313,2
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			25,92	29,36	82,02	701

Полдник						
1,16	Омлет 150/5	155	11,7	18,1	2,1	218
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	207	0,2		9,3	38
1,15	Хлеб пшеничный 30	30	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Полдник			14,37	18,45	28,2	336,26

Итого за день			50,59	64,98	178,22	1532,26
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Утверждаю
ИП Верещагин А.А.



МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино общ
Сезон осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	150/5	6,1	6,85	25,6	255,3
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,6	1,5	11,3	62
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			10,1	16,95	51,5	463,3

2 завтрак						
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
Итого за 2 завтрак			3,6	3,3	13,7	100

Обед						
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,8	4,9	3,8	72
55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 200/5	200/5	1,6	4,96	13,04	122,4
131,05	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 150	150	17,1	22,08	28,4	384
317	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24	94,4
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			23,38	35,16	86,18	800,8

Полдник						
	Сош ватрушка с творогом 100	100				
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
Итого за Полдник			0,2		10,9	35,5

Итого за день			37,28	55,41	162,28	1399,6
---------------	--	--	-------	-------	--------	--------

ИП Верещагин А.А.

Ворожанин А.

ВЕРЕСЧАГИН
Андрей
Аркадьевич
02570255484
ИИИ

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

День: ПЯТНИЦА
Неделя: 1

Итого за день	44,7	52,11	218,05	1522,46
---------------	------	-------	--------	---------

Утверждаю

ИП Верещагин А.А. И.П. Верещагин



Согласовано
Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	КАША АРТЕК МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	150/5	6.1	7.07	31.2	251.5
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0.2		10.9	35.5
1	Бутерброд с сыром 30/10	40	5	3	14.5	107
Итого за Завтрак			11.3	10.07	56.6	394

2 завтрак						
1,33	Яблоко 150	150	0.22	0.14	14.63	150.4
Итого за 2 завтрак			0.22	0.14	14.63	150.4

Обед						
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0.6	2.7	8.7	60
1	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ и сметаной 200/5	205	1.84	4.4	10.16	92
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе 60/40	60/40	5.76	6.1	5.1	123.84
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5.4	3.66	33.3	196.16
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0.5	0.1	30.9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3.78	3.12	16.94	128
Итого за Обед			17.68	22.08	105.1	723

Полдник						
1	Плюшка	100	7.3	11.7	55.4	358
283,01	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.4	1.1	11.3	61
Итого за Полдник			8.7	12.8	66.7	419

Итого за день			38.1	45.09	243.03	1686.4
----------------------	--	--	-------------	--------------	---------------	---------------

Утверждаю:
ИП Верецагин А.А. 18.09.2020 Верецагин



Согласовано:
Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино общ.
Сезон: осень-зима

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
625,01	Каша ячневая молочная 150/5	155	6,8	7,2	33,4	235,7
1	Хлеб пш 40	40	3,2	0,4	19,52	96,8
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
Итого за Завтрак			10,2	7,6	62,22	370,5

2 завтрак						
5	Сок 200	200			23,4	94
Итого за 2 завтрак					23,4	94

Обед						
	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60	60	0,9	5	3,3	64
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 200/5	200/5	1,6	4,96	10,32	95,2
145	Птица тушеная с овощами 150	150	7,5	3	16,7	124,2
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			13,98	16,18	68,46	542

Полдник						
195	Каша Дружба молочная 150/5	150/5	4,4	7,2	24	180
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пш 40	40	3,2	0,4	19,52	96,8
Итого за Полдник			7,8	7,6	54,42	312,3

Итого за день			31,98	31,38	208,5	1318,8
----------------------	--	--	-------	-------	-------	--------

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
ВЕРЕЩАГИН
Андрей
Аркадьевич
025702554844
ИНН

МЕНЮ

Согласовано
Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

Сезон осень-зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
304	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	4.8	16.6	101
204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	150/5	4.6	7.2	22.7	175.7
1	Хлеб пш 40	40	3.2	0.4	19.52	96.8
Итого за Завтрак			10.8	12.4	58.82	373.5

2 завтрак						
319.01	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			20	76
Итого за 2 завтрак					20	76

Обед						
22.01	Салат из моркови с яблоками 60	60	0.3	1.4	3.3	27
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2.08	4.44	9.28	76.6
1.75	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 150	150	24.28	18.14	48.8	329.08
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0.5	0.1	30.9	123
1.28	Хлеб ржаной 40	40	3.78	3.12	16.94	128
Итого за Обед			30.94	27.2	109.22	683.88

Полдник						
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1.6	1.5	11.3	62
643	Блины 75/5	80	4	6.1	25	173
Итого за Полдник			5.6	7.6	36.3	235

Итого за день			47.34	47.2	224.34	1368.38
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

ВЕРЕЩАГИН
Андрей
Аркадьевич

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

Сезон осень-зима

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3.1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 150	150	3.3	3.1	22.3	189.5
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0.2		10.9	35.5
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2.4	8.6	14.6	146
Итого за Завтрак			5.9	11.7	47.8	371

2 завтрак						
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1.6	1.5	11.3	62
Итого за 2 завтрак			1.6	1.5	11.3	62

Обед						
6	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1.28	2.7	6.15	53.7
54.05	РАССОЛЬНИК Домашний со сметаной 200/5	205	2.1	6	15.4	130
80	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	100	12.6	12.49	26.2	198.1
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	155	3.66	3.91	37.5	206.6
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0.5	0.1	30.9	123
1.28	Хлеб ржаной 40	40	3.78	3.12	16.94	128
Итого за Обед			23.92	28.32	133.09	839.4

Полдник						
	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	120/20	12.6	9.4	15.3	198
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0.2		10.9	35.5
1	Хлеб пш 40	40	3.2	0.4	19.52	96.8
Итого за Полдник			16	9.8	45.72	330.3

Итого за день			47.42	51.32	237.91	1602.7
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

ВЕРЕЩАГИН
Андрей
Аркадьевич

026702554844
ИНН

Согласовано:

Директор

Рацион: Меню ДС Мишкино обш

Сезон осень-зима

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	КАША АРТЕК МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	150/5	6,1	7,07	31,2	251,5
304,01	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,6	3,3	13,7	100
1	Хлеб пш 40	40	3,2	0,4	19,52	96,8
Итого за Завтрак			12,9	10,77	64,42	448,3

2 завтрак						
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
Итого за 2 завтрак			0,2		10,9	35,5

Обед						
42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,8	1,5	4,6	38
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	12,22	4,86	27,1	194
320,03	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	14,8	10,03	9,7	163
146	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	150/5	5,07	4,8	20,02	141
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1	Хлеб пш 40	40	3,2	0,4	19,52	96,8
Итого за Обед			36,29	21,88	102,14	763,4

Полдник						
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	3,66	33,3	196,16
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
1,15	Хлеб пшеничный 30	30	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Полдник			8,07	4,01	59,4	314,42